

Protocol trainingen ivm Covid-19*

Voor de training

- De algemene coronaregels dienen te allen tijde gehandhaafd te worden.
- Kom zoveel mogelijk op eigen gelegenheid naar de locatie waar we verzamelen.
- Probeer bij het parkeren tenminste 1 vak tussen de auto's te laten.
- Bij de verzamelpunt zijn geen toiletten (geopend) dus zorg dat je thuis naar het toilet bent geweest en was je handen voor vertrek en bij thuiskomst.
- Neem je eigen bidon/waterzak gevuld mee om uit te drinken.
- Kom niet naar de training als bij verkoudheidsklachten zoals hoesten, niezen, zere keel. Zieke huisgenoot? Blijf thuis!

Tijdens de training

- Lopers dienen bij het lopen onderling **minstens 1,5 meter afstand** te houden. Bij voorkeur lopen lopers achter elkaar.
- De relatief snellere lopers lopen vooraan, zodat de groep uitwaaiert en niet verder indikt. (geldt niet voor de wandelaars, zij houden 1,5 m afstand onderling)
- Er lopen **maximaal 20 personen** per groep (inclusief groepsleider). Bij een hogere opkomst splits ik de groep en wijs een assistent trainer/groepsleider aan.
- De **groepsleiders** hebben de leiding over de subgroepen en zij handhaven op dat moment ook de geldende regels.
- Als lopers zich niet houden aan de afspraken (zoals afstand bewaren), kan dit leiden tot het (tijdelijk) niet meer mee mogen trainen met de groepstrainingen.

Na de training

- Hou ook bij de cooling-down voldoende afstand (**> 1,5 meter**)